

**PENGUNAAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS
DALAM MENGURANGI KECEMASAN BELAJAR
TERHADAP PESERTA DIDIK DI SEKOLAH MENENGAH
ATAS TRI SUKSES NATAR LAMPUNG SELATAN TAHUN
AJARAN 2020/2021**

Skripsi

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi
Syarat-Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana S1 dalam
Ilmu Tarbiyah dan Keguruan**

Oleh

ALMA RIZKY NAFIA

NPM: 1711080126

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)

RADEN INTAN LAMPUNG

1442 H / 2021 M

**PENGUNAAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS
DALAM MENGURANGI KECEMASAN BELAJAR
TERHADAP PESERTA DIDIK DI SEKOLAH MENENGAH
ATAS TRI SUKSES NATAR LAMPUNG SELATAN TAHUN
AJARAN 2020/2021**

Skripsi

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi
Syarat-Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana S1 dalam
Ilmu Tarbiyah dan Keguruan**

Oleh

ALMA RIZKY NAFIA

NPM: 1711080126

PEMBIMBING I: Andi Thahir, S.P si., M.A., Ed. D

PEMBIMBING II: Nova Erlina, S.IQ., M.Ed.

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
RADEN INTAN LAMPUNG
1442 H / 2021 M**

ABSTRAK

Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis Dalam Mengurangi Kecemasan Belajar Terhadap Peserta Didik Di Sekolah Menengah Atas Tri Sukses Natar Lampung Selatan Tahun Ajaran 2020/2021

Oleh

Alma Rizky Nafia

Kecemasan yang terjadi di SMA Tri Sukses Natar Lampung Selatan adalah kecemasan belajar yang terjadi pada peserta didik yaitu cemas terhadap guru yang dianggapnya galak, cemas ketika diperintah maju kedepan kelas, cemas saat menghadapi ujian, dan cemas ketika mendapatkan tugas. Oleh karena itu peneliti melakukan tindakan konseling dengan teknik Desensitisasi Sistematis yang bertujuan untuk mengetahui pembukaan, kegiatan inti, penutup dan hasil dari penggunaan teknik desensitisasi sistematis.

Penelitian ini penulis lakukan dengan cara metode praktikum selama 2 bulan dengan penelitian kualitatif dengan desain *case studies*. Subjek dalam penelitian ini ada 7 orang dan penulis analisis 7 orang tersebut. Data serta informasi yang penulis dapatkan dengan teknik pengumpulan data yaitu wawancara, observasi dan dokumentasi.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa konseling dengan teknik Desensitisasi Sistematis terdapat beberapa langkah yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment dan tindak lanjut. Dan perubahan tingkah laku setelah melakukan konseling dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan belajar peserta didik adalah konseli menunjukkan kemajuan dengan perubahan-perubahan yang terjadi dalam dirinya yaitu dengan berkurangnya gejala-gejala kecemasan pada saat proses belajar seperti tidak percaya diri, sulit berkonsentrasi, kurang fokus dalam belajar, keringat dingin, jantung terasa berdebar-debar, merasa takut dan bingung saat pembelajaran berlangsung.

Kata kunci: teknik desensitisasi sistematis, dan kecemasan belajar

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **ALMA RIZKY NAFIA**

Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis Dalam Mengurangi Kecemasan Belajar Terhadap Peserta Didik Di Sekolah Menengah Atas Tri Sukses Natar Lampung Selatan Tahun Ajaran 2020/2021”** adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam *footnote* atau daftar pustaka. Apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, Mei 2021
Penulis,



ALMA RIZKY NAFIA
NPM: 1711080126



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Let.Kol.H. Endro Suratmin Bandar Lampung Telp: (0721) 703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : **PENGUNAAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS
DALAM MENGURANGI KECEMASAN BELAJAR
TERHADAP PESERTA DIDIK DI SEKOLAH MENENGAH
ATAS TRI SUKSES NATAR LAMPUNG SELATAN
TAHUN AJARAN 2020/2021**

Nama : Alma Rizky Nafia
NPM : 1711080126
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah Fakultas
Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Andi Thahir, S.Psi., M.A., Ed.D
NIP. 197604272007011015

Pembimbing II

Nova Erlina, S.I.Q., M.Ed
NIP.197811142009122003

Mengetahui,

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Rifda El Fiah, M.Pd
NIP.196706221994322002



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Let.Kol.H. Endro Suratmin Bandar Lampung Telp: (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **“Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis Dalam Mengurangi Kecemasan Belajar Terhadap Peserta Didik Di Sekolah Menengah Atas Tri Sukses Natar Lampung Selatan Tahun Ajaran 2020/2021”** disusun oleh **Alma Rizky Nafia**, NPM: **1711080126**, program studi **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**, Telah di Ujikan dalam sidang Munaqosah di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan pada Hari/Tanggal : 7 Mei 2021

Tim Penguji


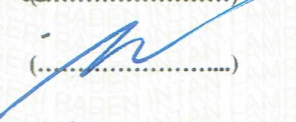



Ketua : Dr. Safari Daud, S.Ag.,M.Sos.I

Sekretaris : Hardiyansyah Masya, M.Pd

Penguji I : Dr. Rika Damayanti, M.Kep.,Sp.Kep.J

Penguji II : Andi Thahir, S.Psi.,M.A.,Ed.D

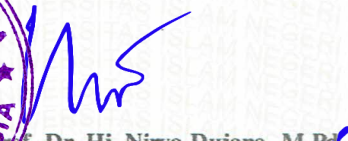
Penguji III : Nova Erlina, S.I.Q., M.Ed

()
()
()
()
()

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan




Dr. Hj. Nirva Dwiana, M.Pd
NIP.196408281988032002

MOTTO

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ
الْقُلُوبُ



Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.” (Q.S Ar-Ra’d: 28).



PERSEMBAHAN

Kupersembahkan karya sederhana ini kepada:

1. Bapak Ibuku tercinta, H. Bambang Sri Raharjo dan Hj. Chotijah terima kasih telah menjadi orang tua yang selama ini selalu memberikan kasih sayang, senantiasa memberikan semangat, nasehat dan tanpa lelah berdoa untuk keberhasilanku.
2. Keempat kakaku yaitu Asri Eko Wibowo, Rita Wahyu Ningsih, Trilestari Cahya Ningsih dan Laela Novri Anti serta adikku yaitu Jihan Flmadina Assidiq beserta keluarga besar yang telah memberikan dukungan.
3. Almamaterku tercinta, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang mengajarkan aku untuk terus belajar, bersikap dan bertindak lebih baik lagi.



RIWAYAT HIDUP

Alma Rizky Nafia, dilahirkan di Tanjung Karang pada tanggal 04 April 1998, anak ke lima dari enam bersaudara, dari pasangan Bapak H. Bambang Sri Raharjo dan Ibu Hj. Chotijah. Pendidikan formal penulis berawal dari TK Tri Sukses Natar Lampung Selatan yang diselesaikan pada tahun 2005. Kemudian dilanjutkan ke SD Tri Sukses Natar Lampung Selatan yang diselesaikan pada tahun 2011. Setelah itu, penulis melanjutkan ke SMP Tri Sukses Natar Lampung Selatan yang diselesaikan pada tahun 2014 dan melanjutkan ke SMA Tri Sukses Natar Lampung Selatan dan lulus pada tahun 2017.

Pada tahun 2017 penulis diterima sebagai mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Pada bulan Agustus 2020 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Pemanggilan Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan dan pada bulan November 2020 penulis melaksanakan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 30 Bandar Lampung.



KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin bersyukur atas segala nikmat yang telah Allah SWT berikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini yang berjudul “Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis Dalam Mengurangi Kecemasan Belajar Terhadap Peserta Didik di Sekolah Menengah Atas Tri Sukses Natar Lampung Selatan Tahun Ajaran 2020/2021”. Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan (S. Pd) pada jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin dapat terselesaikan tanpa bantuan pihak-pihak terkait. Penulis berterima kasih kepada mereka yang telah membimbing, membantu, mendukung, menasehati, menghibur, dan menemani dalam menyelesaikan skripsi ini. Karenanya penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd selaku ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
3. Rahma Diani, M.Pd selaku sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
4. Andi Thahir, S.Psi., M.A., Ed.D selaku pembimbing I dan Nova Erlina, S.IQ., M.Ed. selaku pembimbing II, terima kasih atas segala ilmu, motivasi dan bimbingan yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Ibu dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang telah membekali berbagai ilmu selama mengikuti perkuliahan sampai penulisan skripsi.
6. Azis Masthuri S.Pd selaku kepala sekolah SMA Tri Sukses Natar Lampung Selatan yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.

7. Rika Putri Andini selaku guru Bimbingan dan Konseling SMA Tri Sukses Natar Lampung Selatan yang telah bersedia membantu untuk mengumpulkan data selama penulis melakukan penelitian.
8. Sahabat-sahabat seperjuangan, yaitu Naufaldi Dwi Atmaja, Aulia Valensi Alfauzu, Abdul Gofur, M. Labbaikal Maburr, Nanda Pranayuda, Lailatul Nasrotin, Elis Tyan Tari, Diana Yuliarti, Sri Rahayu Ningsih dan Siska Itma Yunita, yang tiada henti-hentinya memberikan semangat kepada penulis. Terimakasih telah mengajarkan penulis arti kekeluargaan dan kebersamaan.
9. Keluarga Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam di kelas D angkatan 2017 yang tiada henti memberikan semangat hingga skripsi ini selesai.
10. Semua pihak yang mendukung dan membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga amal kebaikan semua pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan mendapatkan imbalan dari Allah Subhanauwata'ala. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya, bagi dunia pendidikan dan pembaca pada umumnya. Aamiin Allahuma Aamiin.

Bandar lampung, Mei 2021
Penulis,

Alma Rizky Nafia
NPM 1711080126

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
MOTTO	iii
PERSEMBAHAN	iv
RIWAYAT HIDUP	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii

BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah	2
C. Fokus Penelitian.....	6
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
G. Ruang Lingkup Penelitian.....	9
H. Kajian Penelitian Terdahulu	9
I. Metode Penelitian	13
1. Pendekatan dan Prosedur Penelitian	13
2. Design Penelitian	14
3. Partisipasi dan Tempat Penelitian	15
4. Prosedur Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian.....	15
5. Teknik Validasi Data	16
6. Teknik Analisis Data.....	18

BAB II LANDASAN TEORI

A. Kecemasan	19
1. Pengertian Kecemasan	19
2. Gejala Kecemasan.....	21
3. Bentuk-bentuk Kecemasan	24
4. Faktor Penyebab Kecemasan	25
5. Kecemasan Peserta Didik Pada Saat Belajar	26
B. Pendekatan Konseling Behavioral	29

1. Pengertian Konseling Behavioral.....	29
2. Ciri-ciri Konseling Behavioral.....	30
3. Teknik-teknik Konseling Behavioral	31
4. Langkah-langkah dan Proses Konseling Behavioral...	32
5. Tujuan Pendekatan Konseling Behavioral	34
6. Kelebihan dan Kekurangan Konseling Behavioral	34
C. Desensitisasi Sistematis	36
1. Pengertian Desensitisasi Sistematis	36
2. Langkah-langkah Desensitisasi Sistematis	37
3. Proses Desensitisasi Sistematis	40
4. Tujuan Desensitisasi Sistematis	41
5. Kelebihan dan Kekurangan Desensitisasi Sistematis..	41

BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN

A. Gambaran Umum Objek	43
1. Sejarah Singkat Berdirinya SMA Tri Sukses Natar .	43
2. Visi dan Misi SMA Tri Sukses Natar.....	43
3. Profil SMA Tri Sukses Natar Lampung Selatan	44
4. Data Sarana dan Prasarana	45
5. Data Guru bimbingan dan konseling	45
B. Data Penelitian	45

BAB IV ANALISIS PENELITIAN

A. Analisis Data Penelitian	47
B. Temuan Penelitian	47
1. Deskripsi Konseling Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengatasi Kecemasan Belajar Pada Peserta Didik	47
2. Deskripsi Hasil Konseling Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengatasi Kecemasan Belajar Pada Peserta Didik.....	65
C. Pembahasan.....	66

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	69
B. Saran	69

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

1. Data Sarana dan Prasarana	45
------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

1. Pernyataan Profesional.....	75
2. Persetujuan Melakukan Proses Konseling	77
3. Rumusan Pengambilan Wawancara	78
4. Formulir Informasi Konseli.....	79
5. Dokumentasi Proses Konseling.....	80



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Untuk menghindari kesalahpahaman dalam penulisan ini, maka perlu adanya penegasan judul. Penulis terlebih dahulu menegaskan istilah dalam skripsi ini dengan judul “Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Terhadap Peserta Didik di Sekolah Menengah Atas Tri Sukses Natar Lampung Selatan Tahun Ajaran 2020/2021”

Adapun uraian pengertian beberapa istilah yang terdapat dalam skripsi ini, yaitu:

1. Penggunaan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) penggunaan memiliki pengertian yaitu proses, cara dan perbuatan menggunakan sesuatu.¹

2. Teknik Desensitisasi Sistematis

Menurut Joseph Wolpe teknik desensitisasi sistematis merupakan peraduan beberapa teknik seperti memikirkan sesuatu, menenangkan diri (relaksasi) dan membayangkan sesuatu. desensitisasi sistematis merupakan teknik yang cocok dan efektif digunakan untuk menangani fobia-fobia, kecemasan dan ketakutan.²

3. Kecemasan Belajar

Freud menyebutkan bahwa yang dimaksud dengan kecemasan yaitu suatu kondisi ataupun keadaan perasaan dimana seseorang merasa lemah sehingga tidak mampu ataupun tidak berani untuk bertindak dan bersikap secara rasional dengan seharusnya kecemasan timbul akibat

¹ Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Kedua* (Jakarta: Balai Pustaka, 1994) h. 751

² Indriyani Rachmawati, *Tennik Desensitisasi Diri (Self Desensitisazion) Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Siswa Kleas VIII di SMP Negeri 11 Surakarta* (Universitas Sebelas Marer), no. 1 (2012): 31.

adanya respon negatif terhadap kondisi stress atau konflik.³

B. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah sektor yang paling penting dalam pembangunan nasional. Karena dengan adanya sektor pembangunan mampu membuat manusia yang berkualitas seperti yang disebutkan dalam undang-undang No. 20 Tahun 2003 Bab II Pasal 13 tentang Sistem Pendidikan Nasional (SISDIKNAS) yang berbunyi bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak seperti peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab.⁴

Menurut Miftahur Rohman Pendidikan dalam islam adalah upaya perencanaan menyiapkan manusia mengenal, memahami, menghayati, dan mempercayai agama islam dengan dibarengi tuntutan untuk menghormati agama lain dalam hubungan antar umat beragama untuk menciptakan persatuan dan kesatuan.⁵ Dijelaskan dalam Al-Qur'an surat At-Taubah ayat 122, yang berbunyi:

وَمَا كَانَ الْمُؤْمِنُونَ لِيَنْفِرُوا كَافَّةً ۚ فَلَوْلَا نَفَرَ مِنْ كُلِّ فِرْقَةٍ مِّنْهُمْ طَائِفَةٌ لِّيَتَفَقَّهُوا فِي الدِّينِ وَلِيُنذِرُوا قَوْمَهُمْ إِذَا رَجَعُوا إِلَيْهِمْ لَعَلَّهُمْ يَحْذَرُونَ □
(التوبة : ١٢٢)

Artinya: “Dan tidak sepatutnya orang-orang mukmin itu semuanya pergi (ke medan perang). Mengapa sebagian dari setiap golongan di antara mereka tidak pergi untuk memperdalam pengetahuan

³ Wiramihardja A. Sutarjo, Pengantar Psikologi Abnormal (Bandung: Rineka Aditama, 2007), 67.

⁴ departemen pendidikan nasional, Undang-Undang Sistem Pendidikan nasional Nomor 20 Tahun 2003 (Jakarta: Sinar Grafika, 2019).

⁵ Miftahur Rohman, Konsep Tujuan Pendidikan Islam Perspektif Nilai-nilai Sosialkultural.

*agama mereka dan untuk memberi peringatan kepada kaumnya apabila mereka telah kembali, agar mereka dapat menjaga dirinya” (QS. At-Taubah: 122).*⁶

Berdasarkan ayat tersebut dapat kita pahami bahwa tidak semestinya orang-orang mukmin berangkat semua ke medan perang, karena semestinya sebagian umat islam supaya memperdalam ilmu agama melalui ayat-ayat Al-Qur'an dan selalu memiliki tanggung jawab dalam pencarian ilmu agama. Kemudian mereka umat islam bisa mengajarkan ilmu agama yang telah mereka pelajari kepada kaum mereka setelah kembali kerumah mereka, agar mereka dapat terhindar dari azab dan hukuman Allah dengan cara menjalankan perintah-perintahNya dan menjauhi larangan-laranganNya. Nabi Muhammad SAW juga menjelaskan kepada umat manusia bahwa seseorang harus menyampaikan ilmu walau hanya satu ayat. Dengan demikian nasihat agama diibaratkan bimbingan dalam pandangan psikologi.

Istilah bimbingan dan konseling digunakan sebagai terjemahan dari bahasa Inggris *guidance* dan *counseling*. Menurut lafever dalam Prayitno bimbingan adalah bagian dari proses pendidikan yang teratur dan sistematis guna membantu pertumbuhan anak atas kekuatannya dalam menentukan dan mengarahkan hidupnya yang akhirnya dia dapat memperoleh pengalaman yang dapat memberikan sesuatu yang berarti untuk masyarakat.⁷

Menurut Hansen CS dalam Samsul Munir Amin konseling adalah proses pemberian bantuan kepada individu dalam belajar dengan dirinya, dan lingkungannya. Konselor dapat membantu seorang individu dengan proses pengambilan keputusan dalam hal pendidikan serta menyelesaikan masalah interpersonal.⁸

⁶ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya* (Bandung: Diponegoro, 2005).

⁷ Erman Emti Prayitno dan, *Dasar-dasar Bimbingan & Konseling* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2013), 94.

⁸ Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam* (Jakarta: Amzah, 2013), 12.

Jadi bimbingan dan konseling merupakan proses interaksi antara konselor dengan konseli baik secara langsung maupun tidak langsung melalui media internet ataupun telepon dalam rangka membantu konseli agar dapat mengembangkan potensi dirinya atau dapat memecahkan masalah yang dialami.

Dalam bimbingan dan konseling terdapat beberapa jenis pendekatan yaitu salah satunya adalah pendekatan behaviorial. Pendekatan behaviorial me-nekankan pada dimensi kognitif individu dan menawarkan berbagai metode yang berorientasi pada tindakan untuk membantu mengambil langkah yang lebih jelas dalam mengubah tingkah laku seseorang.⁹

Dalam Konseling Behaviorial terdapat salah satu teknik yaitu teknik desensitisasi sistematis, teknik desentisisasi sistematis merupakan teknik yang mampu meredakan atau bahkan menghilangkan kecemasan.¹⁰ Menurut Gerald Corey dalam bukunya konseling dan psikoterapi desentisisasi sistematis bisa diterapkan secara efektif terhadap situasi interpersonal, ketakutan dalam menghadapi ujian, ketakutan-ketakutan yang digeneralisasi dan pada berbagai situasi kecemasan.

Kecemasan adalah semacam kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas. Kecemasan yang dialami oleh peserta didik di sekolah sifatnya tidak tampak ke permukaan karena kecemasan merupakan proses psikis. Oleh karena itu untuk menentukan apakah peserta didik itu mengalami kecemasan atau tidak, diperlukannya penelaahan yang seksama dengan berusaha mengenali symptom atau gejala-gejala beserta faktor-faktor yang melatarbelakangi kecemasan tersebut.¹¹

⁹ Wahyuni Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: Indeks, 2011).

¹⁰Theresia Devi Arif Yanti, *Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII Saat Presentasi Di SMPN 11 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017* (Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2016), 3–4.

¹¹ Ayu Km Kurnia, “Penerapan Model Konseling Behaviorial Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Meminimalisasi Tingkat Kecemasan Dalam Proses Pembelajaran Siswa Kelas VIII A2 SMP Negeri 2 Sawaan tahun Pelajaran 2015/2016,” 3 (2016).

Di Sekolah banyak faktor yang melatarbelakangi terjadinya kecemasan pada peserta didik diantaranya target kurikulum yang terlalu tinggi, sistem penilaian yang ketat, sikap perilaku guru yang kurang bersahabat, penerapan disiplin sekolah yang terlalu ketat dan lebih mengedepankan hukuman, iklim sekolah yang kurang nyaman serta sarana dan prasarana yang terbatas merupakan faktor-faktor pemicu terbentuknya kecemasan pada peserta didik di Sekolah yang bersumber dari faktor manajemen sekolah.¹²

Berdasarkan observasi awal, pada tanggal 27 Agustus 2020, yaitu didapatkan informasi mengenai peserta didik yang mengalami kecemasan dalam proses pembelajaran yaitu peserta didik merasa cemas terhadap guru yang dianggapnya galak atau ketat, peserta didik cemas

ketika diperintah maju kedepan kelas, peserta didik cemas ketika menghadapi ujian mata pelajaran yang dianggapnya sulit, dan cemas ketika mendapatkan tugas dari guru.¹³

Latar belakang peneliti untuk melakukan penelitian yaitu penelitian yang dilakukan oleh Ely Roy Madoni yang berjudul *“Group Counselling with Systematic Desensitization and Emotional Freedom Techniques to Reduce Public Speaking Anxiety”* yang dilakukan pada tahun 2018.

Metode penelitian yang digunakan adalah mixed anova repeated measures test design dengan melibatkan 16 siswa yang memiliki kecemasan publik tingkat tinggi yang dipilih dari 100 siswa dengan menggunakan purposive sampling. Hasil penelitian ini telah menguji efek dari pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis dan teknik kebebasan emosional dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum. Hasil implementasi terlihat dari perolehan hasil pretest, posttest dan tindak lanjut yang dianalisis menggunakan langkah-langkah berulang ANOVA. Hasilnya menunjukkan perbedaan

¹² *Ibid*, h. 4

¹³ Observasi dengan guru Bimbingan dan Konseling, pada tanggal 27 Agustus 2020

yang signifikan. Dari hasil ini, konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis dan teknik kebebasan emosional dapat mengurangi kecemasan berbicara di depan umum kepada siswa.¹⁴

Penelitian yang dilakukan oleh Ely Roy Madoni adalah pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis dan teknik kebebasan emosional dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah penggunaan teknik desensitisasi sistematis dalam mengurangi kecemasan terhadap peserta didik di SMA Tri Sukses Natar Lampung Selatan Tahun Ajaran 2020/2021.

Penelitian ini memiliki kepentingan bagi audiens yang membaca karena mampu menambah pengetahuan bimbingan dan konseling khususnya mengenai penggunaan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan dalam proses belajar. Dan dengan adanya konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis dalam pelaksanaan penelitian dapat membantu peserta didik agar tidak mengalami kecemasan dalam proses belajar.

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pembukaan, kegiatan inti, penutup dan hasil dari teknik desensitisasi sistematis. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti melakukan penelitian tentang Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis dalam mengurangi kecemasan belajar terhadap peserta didik di SMA Tri Sukses Natar Lampung Selatan Tahun Ajaran 2020/2021.

C. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka penulis memberikan fokus masalah dalam penelitian ini dengan maksud agar masalah yang diteliti lebih terfokus dan terarah. Fokus masalah yang akan diteliti oleh peneliti adalah penggunaan teknik desensitisasi sistematis dalam mengurangi kecemasan

¹⁴ Ely Roy Madoni, Mungin Eddy Wibowo, dan Muhammad Japar, "Group Counselling with Systematic Desensitization and Emotional Freedom Techniques to Reduce Public Speaking Anxiety," 2018, 33.

belajar terhadap peserta didik di SMA Tri Sukses Natar Lampung Selatan Tahun Ajaran 2020/2021.

Adapun sub fokus dalam penelitian ini adalah:

1. Pembukaan dalam pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis.
2. Kegiatan inti dalam pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis.
3. Penutupan dalam pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis.
4. Hasil dari penggunaan teknik desensitisasi sistematis dalam mengurangi kecemasan terhadap peserta didik di SMA Tri Sukses Natar Lampung Selatan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana penggunaan teknik desensitisasi sistematis dalam mengurangi kecemasan belajar terhadap peserta didik di SMA Tri Sukses Natar Lampung Selatan?
2. Bagaimana perubahan tingkah laku peserta didik setelah melakukan konseling dengan teknik desensitisasi sistematis?

E. Tujuan Penelitian

Dalam penelitian ini tujuan yang ingin dicapai adalah:

1. Untuk mengetahui pembukaan dalam pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis.
2. Untuk mengetahui kegiatan inti dalam pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis.
3. Untuk mengetahui penutupan dalam pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis.
4. Untuk mengetahui bagaimana hasil dari penggunaan teknik desensitisasi sistematis dalam mengurangi kecemasan terhadap peserta didik di SMA Tri Sukses Natar Lampung Selatan

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Penelitian

Manfaat dilaksanakannya penelitian ini adalah:

a. Secara teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah pengetahuan bimbingan dan konseling, khususnya mengenai penggunaan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan belajar yang dialami peserta didik.

b. Secara Praktis

1. Bagi peserta didik, memberikan pengalaman dalam mengurangi kecemasan dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis.
2. Bagi guru bimbingan dan konseling, mampu menambah wawasan dalam melaksanakan layanan konseling melalui penggunaan teknik desensitisasi sistematis dalam mengurangi kecemasan belajar terhadap peserta didik.
3. Bagi mahasiswa, penelitian ini dapat dijadikan acuan lebih dalam mengenai penggunaan teknik desensitisasi sistematis dalam mengurangi kecemasan belajar.
4. Bagi peneliti, penelitian ini digunakan untuk merealisasikan ilmu yang telah diperoleh selama perkuliahan dan mengasah keterampilan konseling dengan teknik desensitisasi sistematis.
5. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat diharapkan menjadi acuan dalam mengatasi kecemasan belajar terhadap peserta didik dengan teknik desensitisasi sistematis.

G. Ruang Lingkup Penelitian

Agar penelitian ini tidak menyimpang dari yang dimaksudkan maka dibatasi ruang lingkup penelitiannya sebagai berikut:

1. Ruang Lingkup Ilmu

Ruang lingkup ilmu dalam penelitian ini adalah ilmu bimbingan dan konseling dalam bidang konseling kelompok.

2. Ruang Lingkup Objek

Ruang lingkup objek dalam penelitian ini adalah membantu peserta didik dalam mengatasi kecemasan belajar melalui teknik desensitisasi sistematis.

3. Ruang Lingkup Subjek

Ruang lingkup subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik di SMA Tri Sukses Natar Lampung Selatan.

4. Ruang Lingkup Wilayah

Ruang lingkup wilayah dalam penelitian ini adalah SMA Tri Sukses Natar Lampung Selatan.

H. Kajian Penelitian Terdahulu

Penelitian yang berkaitan dengan Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis Dalam Mengurangi Kecemasan Terhadap Peserta Didik telah banyak digunakan oleh banyak peneliti, antara lain:

1. Putu Marantini, Ni Nengah Madri Antari, Nyoman Dantes dengan judul “Penerapan Konseling *Behavioral* dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Berkomunikasi Dalam Mengikuti Proses Pembelajaran Pada Siswa kelas VII C SMP Negeri 3 Singaraja”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan konseling *Behavioral* dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mereduksi kecemasan berkomunikasi siswa kelas VII C SMP Negeri Singaraja, jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian

tindakan bimbingan dan konseling. Hasil penelitian siklus dengan 10 orang siswa yang mengalami kecemasan berkomunikasi dalam proses pembelajaran sebesar 63,07% dengan kategori tinggi, pada siklus 1 terjadi peningkatan rata-rata sebesar 4,65%, pada siklus II terjadi peningkatan dengan rata-rata peningkatan sebesar 14,4% dengan kategori rendah hal ini membuktikan bahwa penerapan konseling *Behavioral* dengan teknik desnsitisasi sistematis dapat mereduksi kecemasan saat berkomunikasi.

2. Theresia Devi Arif Yanti dengan judul “Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII Saat Presentasi di SMPN 11 Bandar Lampung” jenis penelitian ini adalah jenis kuantitatif pre-experimental design. Peneliti ini menggunakan 15 sampel peserta didik kelas VIII di SMPN Bandar Lampung, dalam penurunan kecemasan peserta didik terlihat dari ketentuan thitung > ttabel ($13,538 > 1,761$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa teknik desensitisasi sistematis dapat mengurangi kecemasan peserta didik pada saat presentasi.
3. Eva Windriasari dengan judul “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Peserta Didik di SMAN 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019”. Jenis penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan menggunakan desain nonequivalent control group design. Hasil penelitian ini adalah kecemasan peserta didik pada kelas eksperimen dapat dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest*. Dari hasil *pretest* kelas eksperimen didapatkan skor 743 dengan rata rata skor 82,55. Setelah diberikan *treatment* peseta didik mengalami penurunan kecemasan berbicara yang didapatkan dari hasil *posttest* yaitu dengan skor 336 dengan rata-rata skor 37,33. Pada kelas kontrol didapatkan skor 719 dengan rata-rata skor 78,88. Sedangkan hasil *posttest* kelas kontrol didapatkan skor 517 dengan rata-rata skor 57,44. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik

desensitisasi sistematis berpengaruh menurunkan kecemasan berbicara peserta didik kelas X IPS di SMA Negeri 3 Bandar Lampung.

4. Astuti dengan judul “Efektivitas Konseling *Behavioral* Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum Pada Peserta Didik Kelas XII SMAN 8 bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019”. Dengan jenis penelitiannya adalah *Quasi Eksperimental* yaitu desain yang mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. Adapun hasil penelitian ini adalah diketahui bahwa $z_{hitung} < z_{kontrol}$ ($-2,207 < -2,214$). Hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa teknik desensitisasi sistematis efektif untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi di depan umum pada peserta didik kelas XII SMA Negeri 8 Bandar Lampung.
5. Sesi Lusiana dengan judul “Konseling Islam Melalui Integrasi Doa Kedalam Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Penderita *Phobia* Pengamben Di Wonocolo Gang VIII Surabaya”. Peneliti menggunakan penelitian kualitatif. Sedangkan dalam pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Setelah data terkumpul, data dianalisa dengan teknik analisis deskriptif komperatif. yaitu perbandingan teori dan praktik di lapangan dan juga perbandingan kondisi konseli sebelum dan sesudah melakukan konseling. Dalam penelitian ini pendekatan treatment dilakukan untuk memperbaiki pola tingkah lakunya dengan melakukan integrasi doa dengan teknik desensitisasi sistematis untuk menurunkan kecemasan atau ketakutan saat melihat atau bertemu dengan pengamen. Hasilnya, dari beberapa tahapan konseling Islam melalui integrasi doa dengan teknik desensitisasi sistematis yang yakni konseli mengalami perkembangan yang cukup berhasil. Artinya

konseli mampu merelaksasi dirinya saat mengalami kecemasan saat bertemu dengan pengamen dan mampu mengintegrasikannya dengan doa-doa yang telah diberikan oleh konselor. Konseli sudah sedikit mampu untuk mengontrol ketakutannya dan dapat dilihat dari hasil sebelum dan sesudah diberikan treatment.

6. Ely Roy Madoni dalam *Indonesian Journal of Learning Education and Counseling* dengan judul “*Group Counselling with Systematic Desensitization and Emotional Freedom Techniques to Reduce Public Speaking Anxiety*” yang dilakukan pada tahun 2018. Metode penelitian yang digunakan adalah mixed anova repeated measures test design dengan melibatkan 16 siswa yang memiliki kecemasan publik tingkat tinggi yang dipilih dari 100 siswa dengan menggunakan purposive sampling. Hasil penelitian ini telah menguji efek dari pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis dan teknik kebebasan emosional dalam mengurangi kecemasan berbicara di depan umum. Hasil implementasi terlihat dari perolehan hasil pretest, posttest dan tindak lanjut yang dianalisis menggunakan langkah-langkah berulang ANOVA. Hasilnya menunjukkan perbedaan yang signifikan. Dari hasil ini, konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis dan teknik kebebasan emosional dapat mengurangi kecemasan berbicara di depan umum kepada siswa.
7. Abdul Rozak dalam Jurnal bimbingan dan konseling dengan judul “Penerapan Teknik Desentisasi Sistematis Melalui Penguatan Spiritual (Istighosah Akbar) Dalam Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional” yang dilakukan pada tahun 2019. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif yang menitik beratkan pada data lapangan. Metode penelitian kualitatif sering disebut juga metode penelitian naturalistik karena penelitiannya dilakukan pada kondisi yang alamiah (Natural Setting). Data yang akan diteliti bukan berupa angka-angka, akan tetapi data berupa keadaan lapangan dalam

bentuk (1) Observasi, penulis secara langsung mengamati aktivitas belajar siswa pada saat pembelajaran dilaksanakan. (2) Interview, untuk mengetahui tanggapan siswa dan kolaborator. (3) Dokumentasi, untuk mengumpulkan data pendukung penelitian bersifat documenter. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa : (1) Penerapan teknik desentisasi sistematis melalui penguatan spiritual (istighotsahakbar) ini dilatar belakangi oleh perasaan cemas siswa kelas XII yang akan menghadapi ujian nasional. Yang mana memberikan penguatan spiritual keagamaan agar mampu menguatkan kepercayaan dan motivasi siswa ketika akan menghadapi ujian nasional. (2) Penerapan teknik desentisasi sistematis melalui penguatan spiritual ini dalam mengurangi kecemasan menghadapi ujian nasional, dilaksanakan sebelum siswa kelas XII menghadapi ujian nasional yang mana mempunyai tujuan untuk mengurangi rasa cemas saat akan menghadapi ujian. Dengan pemberian nasehat dan respon positif terhadap siswa yang akan menghadapi ujian nasional dan memberikan penguatan spiritual melalui istighotsah dengan memberikan bacaan-bacaan istighotsah yang dibaca berulang-ulang. (3) Kelebihan dan kekurangan dari penerapan teknik desentisasi sistematis melalui penguatan spiritual (istighotsah akbar) dari keduanya walaupun berbeda namun saling menutupi. Karena untuk kelebihannya mampu memberikan motivasi siswa yang mengalami kecemasan sehingga perasaan negative siswa terhadap ujian nasional mampu teratasi.

I. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Prosedur Penelitian

Menurut Bogdan dan Taylor (dalam Lexy J Moloeng) Metode kualitatif merupakan suatu prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis maupun lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati. Menurut Lexy J. Moeloeng penelitian kualitatif memiliki ciri-ciri sebagai berikut: (1) mempunyai latar alami; (2) penelitian sebagai instrument utama; (3) menggunakan metode kualitatif; (4)

analisis data secara induktif; (5) teori dari dasar (*grounded theory*); (6) berifat deskriptif; (7) lebih mementingkan proses dari pada hasil; (8) adanya batas yang ditentukan oleh fokus penelitian; (9) adanya kriteria untuk keabsahan data; (10) desain penelitain bersifat sementara; (11) hasil peneliian dirundingkan dan disepakati bersama.¹⁵

Sedangkan Bogdan dan Biklen menyatakan bahwa penelitian kualitatif memiliki cirri-ciri: (1) *naturalistic*, mempunyai latar alami karena sumber data langsung dari peristiwa; (2) *descriptive data*, data bersifat deskriptif; (3) *concern with process*, lebih mementingkan proses dari pada hasil; (4) *inductive*, analisis data cenderung bersifat induktif; (5) *meaning*, makna merupakan masalah esensial untuk penelitian kualitatif.¹⁶

Berdasarkan karakteristik tersebut, maka jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini memiliki ciri-ciri yang sama dengan penelitian kualitatif. Peneliti memilih jenis penelitian kualitatif ini karena peneliti ingin mendapatkan data secara deskriptif dan terstruktur.

2. Design Penelitian

Menurut Jhon W Creswell design penelitian dalam metode penelitian kualitatif terbagi dalam lima bagian yaitu Etnografi, *Ground Theory*, *Case Studies*, Fenomenologi, dan Naratif.¹⁷ Dalam penelitian ini peneliti menggunakan design penelitian *case studies*. *Case studies* merupakan salah satu strategis yang digunakan peneliti untuk melakukan penyelidikan mendalam terhadap kejadian, aktivitas dari seseorang atau beberapa orang berkenaan dengan suatu kasus yang terikat oleh waktu dan kegiatan.

¹⁵ Lexy J. Moeloeng, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2011).

¹⁶ *Ibid.* h.8

¹⁷ Jhon W Creswell, *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2009), 21.

3. Partisipan dan Tempat Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini adalah peserta didik di SMA Tri Sukses Natar Lampung Selatan yang mengalami kecemasan pada saat proses belajar. Peneliti mengambil tempat penelitian di SMA Tri Sukses Natar Lampung Selatan yang bertempat di Jalan Serbajadi Pemanggilan Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan.

4. Prosedur Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Teknik pengumpulan data dapat dilakukan dengan observasi (pengamatan), *interview* (wawancara), kusioner (angket), dokumentasi, dan triangulasi.¹⁸ Dalam penelitian kualitatif, pengumpulan data dapat dilakukan pada *natural setting* (kondisi yang alamiah), sumber data primer, dan teknik pengumpulan data lebih banyak pada observasi berperan serta (*participant observation*), wawancara mendalam (*in dept interview*) dan dokumentasi.

Catherine, Marshall, Gretchen B. Rossman, menyatakan bahwa “*the fundamental methods relied on by qualitative researches for gathering information are, participant in the setiing, direct observation, in-dept interview, document review.*”¹⁹ Dalam penelitian ini peneliti menggunakan prosedur pengumpulan data berupa:

1. Wawancara

Wawancara merupakan percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan itu dilakukan oleh dua belah pihak, yaitu pewawancara yang mengajukan pertanyaan dan yang di wawancarai atau orang yang memberikan jawaban atas pertanyaan tersebut.²⁰ Wawancara bertujuan untuk

¹⁸ Arikunto Suaharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 1998), 155.

¹⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2013), 13–14.

²⁰ Moeloeng, *Metode Penelitian Kualitatif*, 135.

mengetahui dan menangkap secara langsung seluruh informasi dari subjek penelitian. Dan data yang diambil dari wawancara ini meliputi proses konseling yang dilaksanakan oleh peneliti. Wawancara dilakukan terhadap guru bimbingan dan konseling untuk mencari data peserta didik, kemudian wawancara dilakukan terhadap peserta didik yang menjadi subjek penelitian untuk melihat perubahan tingkah laku sebelum dan sesudah dilakukan konseling dengan teknik desensitisasi sistematis.

2. Observasi

Menurut Darlington observasi merupakan cara yang paling efektif untuk mengetahui apa yang dilakukan seseorang dalam konteks tertentu, pola rutinitas, dan pola interaksi kehidupan sehari-hari. Observasi adalah pengamatan terhadap peristiwa yang diamati secara langsung oleh peneliti. Observasi merupakan pengamatan dan penelitian yang sistematis terhadap gejala yang sedang diteliti.²¹ Dari observasi peneliti mencari informasi tentang peserta didik yang sedang mengalami kecemasan belajar dan untuk mencari data mengenai perubahan tingkah laku peserta didik sesudah melakukan konseling dengan teknik desensitisasi sistematis.

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, karya-karya monumental dari seseorang. Dokumentasi merupakan setiap bahan tulisan ataupun film, lain dari *record* yang tidak dipersiapkan karena adanya permintaan penyidik.²² Dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data yang berupa foto, video, rekaman sewaktu menjalankan sesi konseling.

²¹ *Ibid.* hal. 145

²² Albi Anggita, *Metodologi Penelitian Kualitatif*. (Sukabumi: CV Jejak, 2018), 218.

5. Teknik Validasi Data

Setiap penelitian harus dapat dipertanggungjawabkan supaya dapat dipercaya oleh semua pihak, untuk itu tentunya perlu diadakan pengecekan keabsahan data penelitian. Teknik ini merupakan faktor yang menentukan dalam penelitian kualitatif untuk mendapatkan validitas data yang baik.²³

Dalam penelitian ini menggunakan triangulasi. Triangulasi merupakan teknik pemeriksaan keabsahan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan waktu. Teknik ini di bagi empat bagian, yaitu:

1. Triangulasi data

Peneliti menggunakan berbagai sumber data seperti halnya dokumen hasil wawancara, atau hasil observasi. Hal ini memiliki tujuan untuk mendapatkan kevalidan data penelitian.

2. Triangulasi pengamat

Adanya pengamat dari luar peneliti yang ikut juga memeriksa hasil pengumpulan data. Dalam hal ini tentunya dosen pembimbing yang bertindak sebagai pengamat yang mengoreksi, member saran dan juga masukan kepada peneliti terkait hasil pengumpulan data.

3. Triangulasi teori

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan berbagai macam teori yang berbeda dengan tujuan untuk memastikan bahwa data yang dikumpulkan telah memenuhi syarat.

4. Triangulasi metode

²³ Sugiyono, *Op.Cit*, h. 24.

Triangulasi metode merupakan penggunaan berbagai metode untuk meneliti suatu hal wawancara dan metode observasi.²⁴ Dalam hal ini peneliti menggunakan metode wawancara, observasi, dan dokumentasi.

6. Teknik Analisis Data

Setelah data penelitian terkumpul, maka data tersebut kemudian dianalisis dengan analisis deskriptif. Analisis deskriptif merupakan suatu prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan keadaan objek penelitian pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang nampak.²⁵

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik analisis deskriptif komperatif. Teknik analisis deskriptif komperatif merupakan sebuah teknik analisis data dengan cara mengumpulkan data kemudian dibandingkan dengan teori dan praktik yang ada di lapangan. Teknik ini bertujuan untuk mencari jawaban secara mendasar mengenai sebab-akibat munculnya fenomena atau masalah tersebut.²⁶ Selain itu, bertujuan untuk mengetahui kondisi subjek penelitian sebelum dan sesudah melakukan konseling dengan teknik desensitisasi sistematis.

²⁴ Sugiyono, *Op.Cit*, 24

²⁵ Hadari Nawawi, *Penelitian Terapan* (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 1996), 73.

²⁶ Sugiyono, *Op.Cit*, 245

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Mengalami perasaan cemas dan tegang menghadapi situasi yang mengancam dan menekan dirasakan oleh sebagian individu, Perasaan yang seperti itu merupakan reaksi yang normal. rasa cemas merupakan gejala utama kecemasan yang dialami oleh individu untuk berupaya mengendalikan perilaku maladaptive atau perilaku mental yang terganggu.

Dalam kamus istilah psikologi, Chaplin menyatakan kecemasan sebagai perasaan campuran berisi ketakutan dan keprihatinan mengenai rasa-rasa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Menurut Priest memahami kecemasan yaitu kecemasan atau perasaan cemas adalah suatu keadaan yang dialami ketika berpikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi. Secara umum dapat disimpulkan bahwa kecemasan ialah keadaan takut atau bingung yang intens sebagai hasil dari antisipasi kejadian yang mengancam atau menantang.²⁷

Segala bentuk perasaan yang mengancam kesejahteraan individu dapat menimbulkan suatu kecemasan ancaman fisik ancaman terhadap harga diri dan tekanan untuk melakukan sesuatu diluar kemampuan juga dapat menimbulkan kecemasan. Menurut pendapat Atkinson dkk menjelaskan bahwa kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti kekhawatiran dan perasaan takut. Segala bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan organisme dapat menimbulkan kecemasan.

²⁷ Andi Thahir, dan Dede Rizkiyani, "Pengaruh Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT) dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung," *Agustusl 2016* 03 (2): 198.

Sedangkan menurut Arkoff kecemasan adalah suatu keadaan yang menggoncangkan karena adanya ancaman terhadap kesehatan. Kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan atau frustrasi dan pertentangan batin atau konflik.²⁸

Menurut Lazarus kecemasan adalah suatu kondisi ataupun keadaan yang tidak menyenangkan dan merupakan pengalaman yang sangat samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya dan tidak menentu. Sedangkan menurut pendapat Freud menyebutkan bahwa yang dimaksud dengan kecemasan yaitu suatu kondisi ataupun keadaan perasaan dimana seseorang merasa lemah sehingga tidak mampu ataupun tidak berani untuk bertindak dan bersikap secara rasional dengan seharusnya kecemasan timbul akibat adanya respon negatif terhadap kondisi stress atau konflik. Hal ini bisa terjadi karena seseorang mengalami perubahan situasi dalam hidupnya dan dituntut untuk bisa beradaptasi.²⁹

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan suatu emosi yang muncul dari diri seseorang akibat suatu keadaan yang tidak menyenangkan sehingga menimbulkan rasa kekhawatiran keprihatinan, ketegangan, rasa takut dan timbulnya stress pada diri individu. Seseorang harus mampu mengendalikan rasa kecemasan yang berlebihan melalui penginderaan nya.

Tingkat kecemasan pada diri seseorang dalam situasi menekan, terutama tergantung pada sejauh mana kita dapat mengendalikan rasa kecemasan tersebut. Dijelaskan dalam Al-Qur'an Surah Al-baqarah : 112

بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ
وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ (البقرة : ١١٢)

²⁸ Triantoro Safari, Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi* (Jakarta: Pt. Bumi Aksara, 2012), 49

²⁹ A. Sutarjo, *Pengantar Psikologi Abnormal*, 67.

Artinya: *“(tidak demikian) bahkan barang siapa yang menyerahkan wajahnya kepada Allah sedangkan ia muhsin, maka baginya pahala pada sisi tuhan nya dan tidak ada rasa takut menimpa mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati”*. (Q.s Al-Baqarah: 112).

Quraish Shihab dalam tafsir Al Misbah menjelaskan makna ayat tersebut melihat redaksi awal yaitu “Siapa yang menyerahkan wajahnya”. Wajah adalah bagian termulia dari jasmani manusia pada wajah terdapat mata, hidung, mulut atau lidah. Kegembiraan dan kesedihan, amarah, rasa takut dan sedih bahkan semua emosi yang ada dalam diri manusia tampak pada wajah. Wajah adalah gambaran identitas seseorang sekaligus menjadi lambang seluruh totalitasnya. Ayat ini jelas mengandung unsur psikologi mengenai bagaimana manusia menyerahkan seluruh emosinya kepada Allah SWT.

Wajah merupakan suatu bagian dari tubuh manusia yang tampak. Kalau yang termulia tunduk, maka yang lain telah serta-merta tunduk pula, siapa yang menyerahkan wajahnya dengan tulus kepada Allah dalam arti ikhlas beramal baik, maka bagi dirinya ganjaran di sisi Tuhannya nya. Amalan di sini ini bukan sembarang amal tetapi amal yang menjadikan ia wajar dinamai dalam ukuran Allah sebagai seorang muhsin yang lebih banyak kebbaikannya dari pada keburukannya. Ganjaran mereka yang melakukan amal kebaikan adalah surga.

2. Gejala Kecemasan

Menurut Priest individu yang mengalami rasa kecemasan akan menunjukkan reaksi fisik berupa tanda-tanda jantung berpacu lebih cepat, tangan dan lutut terasa gemetar, ketegangan pada saraf di belakang leher, sulit tidur atau gelisah, gatal-gatal pada kulit, banyak berkeringat serta selalu ingin buang air kecil. Seorang individu yang menderita kecemasan setiap hari ia selalu hidup dalam keadaan tegang. selalu merasa khawatir, serba salah serta cenderung memberi reaksi yang berlebihan yang timbul pada diri penderita kecemasan tersebut. Kemudian Atkinson mengatakan keluhan fisik yang terjadi jika individu mengalami rasa kecemasan

yaitu itu tidak dapat tidur tenang, merasa kelelahan merasa pusing dan jantung berdebar-debar.³⁰

Disamping itu individu juga terus-menerus merasa khawatir tentang segala masalah yang mungkin akan terjadi pada dirinya dan sulit sekali berkonsentrasi atau mengambil keputusan. Selain keluhan fisik yang terjadi pada diri seseorang akibat kecemasan, menurut Joesoef ciri-ciri orang yang mengalami kecemasan yaitu banyak keluhan, misalnya: perasaan tidak menyenangkan, merasakan ketegangan, tidak mampu berkonsentrasi, merasa suram, murung, hilang rasa percaya diri, tidak tenang dan mudah lupa.³¹

Dengan melihat gejala-gejala diatas, sebenarnya seseorang dapat menghilangkan kecemasan dengan cara mengingat Allah SWT, karena hanya Allah satu-satunya yang dapat membuat perasaan menjadi tenang, seperti dalam Q.S Ar-Ra'ad ayat 28, yang berbunyi:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram” (Q.S Ar-Ra'ad: 28)³²

Ayat ini menerangkan jika kalian merasa cemas, gelisah, susah maka ingatlah kepada Allah dan berdzikirlah, Insya Allah hati akan menjadi tenang. Melalui dzikir hati menjadi tenang dan tentram.

³⁰ Atkinson R, *Pengantar Psikologi Edisi ke Delapan Jilid 2* (Jakarta: Erlangga, t.t.), 208.

³¹ Setiawati, D. *Keefektifan Cognitive Restructuring dan Desensitisasi Sistematis Untuk Mengatasi Siswa SMP dan SMA*. Jurnal. FIP UNESA.

³² RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, 252.

Menurut Buckley ciri-ciri kecemasan yaitu:

a. Ciri fisiologis

Ciri-ciri secara fisiologis yaitu itu yang terlihat langsung dari fisik seseorang yang mengalami kecemasan yaitu diantaranya nya telapak tangan berkeringat, badan gemetar, leher berkeringat, dahi berkeringat, denyut jantung semakin cepat, wajah memerah dan tekanan darah bertambah.

b. Ciri Psikologis

Seseorang yang mengalami kecemasan memiliki ciri-ciri yang berasal dari psikologi seseorang namun dapat terlihat secara langsung karena seseorang tersebut mengalami kesulitan dalam menyusun pikirannya. Peserta didik yang mengalami kecemasan pada saat proses pembelajaran dapat dilihat dari cirri psikologisnya yaitu peserta didik dapat mengalami rasa kegelisahan, kekhawatiran, ketakutan, tidak percaya diri dan merasa bingung.

c. Ciri-ciri perilaku secara umum

Ciri-ciri ini sering terjadi secara umum pada saat seseorang mengalami kecemasan yaitu tidak dapat duduk dalam waktu yang lama, tidak dapat santai dan berjalan-jalan di seputar ruangan.³³

Dengan melihat gejala-gejala yang timbul pada diri seseorang akibat rasa kecemasan maka dapat diambil kesimpulan bahwa seseorang yang mengalami kecemasan sangat terganggu psikologinya. Seseorang yang mengalami kecemasan iya selalu merasa ada sesuatu yang mengerikan akan terjadi dan selalu membayangkan sesuatu hal yang

³³ Kateria Mangampang, *Tingkat Kecemasan Mahasiswa Berbicara Di Depan Umum di Implikasinya Terhadap Pengembangan Program Bimbingan Peningkatan Kepercayaan Diri Berbicara di Depan Kelas*, (Universitas Dharma Yogyakarta., 2013), 22.

negatif. Dalam hal ini berarti seseorang yang mengalami kecemasan dan akan selalu merasa takut dalam situasi yang mendesaknya. Semua orang dapat mengalami ketakutan dan kecemasan tetapi berbeda-beda.

3. Bentuk-bentuk Kecemasan

Menurut Freud ada tiga bentuk kecemasan, yaitu:

- a. Kecemasan moral, yaitu kecemasan yang dirasakan seseorang ketika suatu ancaman datang bukan dari dunia luar ataupun dari dunia fisik, tapi dari dunia sosial super ego yang telah diinternalisasikan ke dalam diri seseorang. Kecemasan moral ini adalah kata lain dari rasa malu, rasa takut mendapatkan sanksi dan rasa bersalah. Kecemasan dalam bentuk ini merupakan ketakutan terhadap hati nurani diri sendiri.
- b. Kecemasan realistik, yaitu rasa takut terhadap suatu bahaya dari dunia eksternal dan taraf kecemasannya sesuai dengan ancaman yang ada. dalam kehidupan sehari-hari kecemasan dalam bentuk ini disebut dengan rasa takut. Inilah yang dimaksud Freud dalam bahasa Jerman yaitu (*fear*) yang terjemahannya dianggap “takut” terkesan terlalu umum. Contohnya yaitu seseorang melempar seekor ular berbisa di depan orang lain maka orang tersebut pasti akan mengalami kecemasan ini.
- c. Kecemasan neurotik, kecemasan ini merupakan perasaan takut yang muncul akibat rangsangan rangsangan ide, jika seseorang pernah merasakan kehilangan ide, gugup, kemudian tidak mampu mengendalikan diri, akal bahkan pikiran dan perilaku maka orang tersebut sedang mengalami kecemasan neurotik. kecemasan neurotik merupakan kata lain dari perasaan gugup.³⁴

³⁴ Paulus Roy Saputra, “KECEMASAN MATEMATIKA DAN CARA MENGURANGINYA” 3, no. 2 (2014): 79–80.

Dalam pelaksanaan pembelajaran beberapa peserta didik tidak percaya diri, khawatir, sulit berkonsentrasi, merasa gelisah, merasa takut dan gugup. Hal tersebut berdampak pada terjadinya kecemasan peserta didik pada saat proses pembelajaran.

4. Faktor Penyebab Kecemasan

Setiap individu selalu berusaha untuk mengatasi rasa kecemasan dengan cara melakukan penyesuaian terhadap sebab-sebab timbulnya kecemasan. Kecemasan memiliki beberapa faktor yang setiap individu harus mengetahui faktor tersebut guna mempermudah dalam mengatasi rasa kecemasan. Reaksi kecemasan menggambarkan perasaan subjektif yang muncul dalam bentuk ketegangan yang tidak menyenangkan.

Menurut Savitri Ramaiah, ada beberapa faktor yang menunjukkan reaksi kecemasan, yaitu:

a. Lingkungan

Lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain.

b. Emosi yang ditekan

Kecemasan bisa terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan personalnya.

c. Sebab-sebab fisik

Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Terlihat dalam kondisi misalnya seperti kehamilan, semasa remaja dan sewaktu pulih dari suatu penyakit.

Menurut Musfir Az-Zahrani menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada diri seseorang, yaitu:

a. Lingkungan Keluarga

Keadaan rumah dengan kondisi yang penuh dengan pertengkaran atau penuh dengan kesalahpahaman serta ketidakpedulian orang tua terhadap anaknya, sehingga dapat menimbulkan kecemasan.

b. Lingkungan Sosisal

Jika seseorang berada di lingkungan yang tidak baik, dan seseorang tersebut menimbulkan sesuatu perilaku yang buruk, maka akan menimbulkan adanya penilaian buruk dimata masyarakat. Sehingga menyebabkan munculnya kecemasan.³⁵

5. Kecemasan Peserta Didik Pada Saat Proses Belajar

Menurut Davidoff Kecemasan merupakan emosi yang ditandai oleh perasaan akan bahaya yang akan diantisipasi, termasuk juga ketegangan dan stres yang menghadang dan oleh bangkitnya sistem saraf simpatetik.

Hurlock (1997) berpendapat bahwa kecemasan merupakan sebuah ungkapan perasaan individu terhadap suatu situasi yang dapat diekspresikan melalui beberapa cara, yaitu: dengan cara yang mudah dikenali seperti kekhawatiran individu, individu menjadi mudah marah. Kecemasan terlihat dari kekhawatiran atau ketakutan individu pada hal-hal tertentu, misalnya: kecemasan pada saat belajar.³⁶

Ellis dalam Pualus Roy Saputra mengatakan bahwa kecemasan pada remaja disebabkan oleh adanya tingkat inteligensi yang berbeda pada diri remaja. Hal ini dijelaskan oleh Zeidner kecemasan seseorang terhadap pelajaran

³⁵ Triantoro Safari, *Manajemen Emosi* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2012), 5.

³⁶ Paulus Roy Saputra, *Kecemasan Matematika dan Cara Mengurangnya (Mathematic Anxiety and How To Reduce It)* 3, no 2 (Oktober 2014): 76

dikarenakan kurangnya ketertarikan siswa terhadap pelajaran tertentu. Kurangnya ketertarikan siswa terhadap pelajaran tertentu disebabkan oleh inteligensi siswa dalam pelajaran, siswa yang memiliki inteligensi tinggi akan cenderung lebih tertarik dan akan lebih evaluatif terhadap pelajaran sedangkan siswa yang memiliki inteligensi rendah akan kurang tertarik dan kurang evaluatif terhadap pelajaran.³⁷

Kecemasan dapat dialami oleh siapa saja termasuk peserta didik karena setiap manusia mengalaminya dan bagaimanapun rasa cemas dalam batas wajar merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia. kecemasan yang timbul pada diri seseorang dipicu karena adanya situasi dan kondisi tertentu yang membuat perasaan tidak nyaman pada diri seseorang dan bisa terjadi tanpa disadari yang disebabkan oleh sesuatu yang khusus. Berbagai kecemasan yang dialami oleh peserta didik seperti peserta didik mengalami kecemasan dalam proses pembelajaran karena tidak mengerti dengan pembelajaran yang diberikan oleh guru serta peserta didik merasa cemas terhadap guru yang dianggapnya galak dan ketat, peserta didik mengalami kecemasan karena tidak mampu berbicara didepan kelas pada saat pembelajaran, serta peserta didik mengalami kecemasan pada saat menghadapi ujian mata pelajaran yang dianggapnya sulit. Peserta didik yang merasa cemas cenderung tidak mau dan menghindar pada saat kegiatan belajar mengajar di kelas.

Bahkan tidak jarang ada peserta didik yang sengaja membolos ataupun tidak masuk sekolah bahkan berpura-pura sakit dan meninggalkan kelas ketika proses belajar mengajar berlangsung. Bahkan ada peserta didik yang nantinya tidak lulus dalam ujian karena tingkat kecemasannya terlalu tinggi.

Kecemasan yang dialami peserta didik di Sekolah bisa berbentuk kecemasan realistik, neurotik atau kecemasan moral. Karena kecemasan merupakan proses psikis yang sifatnya tidak

³⁷ *Ibid*, 76

tampak ke permukaan maka untuk menentukan apakah seseorang siswa mengalami kecemasan atau tidak, diperlukan penelaahan yang seksama, dengan berusaha mengenali symptom atau gejala-gejalanya, beserta faktor-faktor yang melatarbelakanginya.³⁸

Di Sekolah banyak faktor yang melatarbelakangi terjadinya kecemasan pada peserta didik diantaranya target kurikulum yang terlalu tinggi, sistem penilaian yang ketat, sikap perilaku guru yang kurang bersahabat, penerapan disiplin sekolah yang terlalu ketat dan lebih mengedepankan hukuman, iklim sekolah yang kurang nyaman serta sarana dan prasarana yang terbatas merupakan faktor-faktor pemicu terbentuknya kecemasan pada peserta didik di Sekolah yang bersumber dari faktor manajemen sekolah.

Gejala-gejala yang timbul akibat rasa cemas yang dialami oleh peserta didik dalam proses pembelajaran adalah dilihat dari gejala fisik yaitu muka tampak pucat, tangan gemetar, sakit kepala, berkeringat, dan sakit perut. Dapat dilihat dari segi psikologisnya peserta didik dapat mengalami rasa kegelisahan, kekhawatiran, ketakutan, tidak percaya diri dan merasa bingung.³⁹

Dalam menghadapi masalah tersebut maka sudah tentunya dibutuhkan model konseling yang efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada peserta didik. Maka teknik desensitisasi sistematis diprediksi mampu mengurangi kecemasan peserta didik dalam proses pembelajaran.

³⁸ Ayu Km Kurnia Dwi Armasari, "Penerapan Model Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Meminimalisasi Tingkat Kecemasan Dalam Proses Pembelajaran Siswa Kelas VIII Negeri 2 Sawaan tahun Pelajaran 2015/2016," 3 (2016): 2

³⁹ Ayu Km Kurnia Dwi Armasari, "Penerapan Model Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Meminimalisasi Tingkat Kecemasan Dalam Proses Pembelajaran Siswa Kelas VIII A2 SMP Negeri 2 Sawaan tahun Pelajaran 2015/2016," 3 (2016): 2.

B. Pendekatan Konseling Behavioral

1. Pengertian Konseling Behavioral

Konseling behavioral adalah salah satu teknik yang digunakan dalam menyelesaikan masalah tingkah laku yang timbul akibat dorongan dari dalam dan dorongan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan hidup dilakukan melalui proses belajar agar seseorang mampu bertindak dan bertingkah laku secara efektif dan efisien.

Menurut Pavlov dan Skinner B.F yaitu terapi ini dikembangkan oleh wolpe untuk menanggulangi neurosis dapat dijelaskan dengan mempelajari perilaku yang tidak adaptif melalui proses belajar. dengan perkataan lain bahwa perilaku yang menyimpang bersumber dari hasil belajar di lingkungan. Menurut John B. Watson Ia mencoba untuk mengilmiahkan semua perilaku manusia, yang pada akhirnya harus dapat diamati, sehingga mampu dilakukan penilaian secara objektif.⁴⁰

Menurut James dan Gilliland yaitu pada dasarnya konseling behavioral diarahkan pada suatu tujuan tujuan untuk memperoleh tingkah laku yang baru dari penghapusan tingkah laku yang maladaptif, Memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan oleh seseorang. Seorang konselor mampu mengambil peran, bergantung dari orientasi tingkah laku dan tujuan si klien. Pada umumnya seorang konselor aktif dalam sesi konseling menggunakan konseling behavioral. Hasilnya klien mampu belajar cara berperilaku yang spesifik dari proses konseling. Konselor memiliki beberapa fungsi yaitu sebagai konsultan, guru, penasehat, pendukung dan fasilitator.⁴¹

⁴⁰ Sofyan S Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek* (Bandung: PT Indeks, 2012), 69.

⁴¹ Samuel T Gladding, *Konseling Profesi yang Menyeluruh* (Jakarta: PT Indeks), 261.

Menurut Corey terapi tingkah laku berbeda dengan sebagian besar pendekatan terapi lainnya, terapi ini ditandai dengan:

“a. pemusatan perhatian kepada tingkah laku yang tampak dan spesifik, b. kecermatan dan penguraian tujuan-tujuan *treantment*, c. perumusan prosedur *treatment* yang spesifik yang sesuai dengan masalah, d. penafsiran objektifitas hasil-hasil terapi”.⁴²

Terapi tingkah laku hanya memiliki sedikit konsep. Terapi tingkah laku yang berlandaskan sekumpulan konsep yang sistematis, juga tidak berakar pada suatu teori yang dikembangkan dengan baik. Konsep terapi tingkah laku yakni adalah suatu pendekatan induktif yang berlandaskan eksperimen-eksperimen dan menerapkan metode eksperimental pada proses terapeutik.

2. Ciri-ciri Konseling Behavioral

Pada dasarnya konseling yaitu proses interaksi antara konselor dengan konseli yang memiliki tujuan yaitu membantu individu dalam mengubah perilakunya dan memecahkan masalahnya. George dan Christiani mengatakan bahwa konseling behavioral itu memiliki ciri-ciri sebagai berikut: Berfokus pada perilaku yang tampak dan spesifik, jelaskan prosedur perlakuan spesifik sesuai dengan masalah klien, penafsiran objektif atas tujuan terapeutik, dan memerlukan kecermatan dalam perumusan tujuan terapeutik. Berdasarkan ciri-ciri tersebut sudah jelas bahwa konseling behavioral yaitu berfokus pada Aku yang tampak dan mengembangkan prosedur sesuai permasalahan yang dialami konseli.⁴³

⁴² *Ibid.* h. 19

⁴³ Latipun, *Psikologi Konseling* (Malang: UPT UMM, 2008), 237.

3. Teknik-teknik Konseling Behavioral

Dalam pendekatan konseling behavioral mempunyai teknik-teknik utama yang dipakai dalam proses konseling. Menurut Corey teknik utama dalam konseling behavior adalah:

1. Desensitisasi sistematis

Desensitisasi sistematis merupakan teknik yang paling luas yang digunakan dalam konseling behavioral atau dalam terapi tingkah laku. Desensitisasi sistematis merupakan teknik yang digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif dan menyertakan pemunculan tingkah laku yang baru ataupun respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang ingin dihapuskan. Desensitisasi sistematis merupakan teknik yang cocok untuk menangani fobia-fobia, Tetapi keliru apabila menganggap Teknik ini hanya bisa diterapkan secara efektif pada berbagai situasi penghasil kecemasan, mencakup situasi interpersonal ketakutan menghadapi ujian, ketakutan-ketakutan yang di generalisasi.

2. Terapi impulsif dan pembanjiran

Teknik ini merupakan teknik yang berlandaskan paradigma mengenai penghapusan eksperimental. Teknik ini terdiri atas pemunculan stimulus terkondisi secara berulang-ulang tanpa pemberian perkuatan. Teknik ini berbeda dengan teknik desensitisasi sistematis karena teknik ini tidak menggunakan agen pengkondisian balik maupun tingkat kecemasan, konseli membayangkan situasi, dan konselor berusaha mempertahankan kecemasan konseli.

3. Latihan asertif

Teknik asertif merupakan teknik yang akan membantu seseorang yang menunjukkan kesopanan yang berlebihan dan selalu mendorong orang lain untuk

mendahuluinya, memiliki kesulitan untuk berkata tidak pada orang lain, merasa tidak punya hak untuk memiliki perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran sendiri.

4. Terapi aversi

Teknik aversi yang telah digunakan secara luas untuk meredakan gangguan-gangguan behavioral yang spesifik melibatkan pengasosian tingkah laku simptomatik dengan suatu stimulus yang menyakitkan sampai tingkah laku yang tidak diinginkan terhambat kemunculannya. Stimulus-stimulus aversi biasanya berupa kejutan-kejutan listrik atau pemberian ramuan yang membuat mual.

5. Pengkondisian operan

Tingkah laku operan merupakan tingkah laku yang berarti dalam kehidupan sehari-hari seperti membaca, makan, berpakaian, berbicara, bermain dan sebagainya. Prinsip perkuatan yang menerangkan pembentukan, pemeliharaan, atau penghapusan pola-pola tingkah laku merupakan inti dari pengkondisian operan.⁴⁴

Dari beberapa teknik dalam konseling behavioral, peneliti ini menggunakan teknik desensitisasi sistematis dalam mengurangi kecemasan belajar terhadap peserta didik. Teknik ini sering kali berhasil untuk menurunkan kecemasan yang dialami oleh seseorang.

4. Langkah-langkah dan Proses Konseling Behavioral

Menurut Corey, konseling behavioral berbeda dengan sebagian besar pendekatan konseling lainnya, ditandai oleh:

⁴⁴ Yanti, *Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII Saat Presentasi Di SMPN 11 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017*, 28.

- a. Pemusatan perhatian pada tingkah laku yang tampak dan spesifik
- b. Kecermatan dan penguraian tujuan-tujuan treatment
- c. Perumusan prosedur treatment yang spesifik yang sesuai dengan masalah
- d. Penaksiran objektif atas hasil-hasil konseling.⁴⁵

Dalam pendekatan konseling behavioral terdapat langkah-langkah dan proses dalam pelaksanaannya, yaitu:

1. *Assesment*

Tahap ini memiliki tujuan yaitu untuk menentukan apa yang dilakukan oleh konseli pada saat ini. *Assesment* yang dilakukan adalah aktivitas nyata, perasaan dan pikiran konseli.

2. *Goal setting* atau menetapkan tujuan

Yaitu konselor dan konseli menetapkan tujuan konseling sesuai dengan kesepakatan bersama berdasarkan informasi yang telah disusun dan dianalisis.

3. Teknik implementasi

Setelah tujuan konseling dirumuskan, konselor dan konseli menetapkan strategi belajar yang terbaik untuk membantu konseli mencapai perubahan tingkah laku yang diinginkan. Konselor dan konseli mengimplementasikan teknik-teknik konseling sesuai dengan masalah yang dialami oleh konseli.

4. Evaluasi terminasi

Tingkah laku konseli digunakan sebagai dasar untuk mengevaluasi efektivitas dari teknik yang

⁴⁵ Yuni Rosita, *Pelaksanaan Konseling Behavioral Dalam Mengatasi Phobia Kucing Seorang Klien Di Rasamala 2 Menteng Dalam Tebet Jakarta Selatan*, (Skripsi S1 UIN Syarif Hidayatullah, 2008), 13.

digunakan. Terminasi lebih dari sekedar mengakhiri konseling.

5. Tujuan Pendekatan Konseling Behavioral

Tujuan dari pelaksanaan pendekatan konseling behavioral adalah perubahan tingkah laku mejadi lebih adaptif. Pada dasarnya terapi tingkah laku ini mengarahkan pada perubahan tingkah laku baru dengan penghapusan tingkah laku yang maladaptive, serta mengarahkan dan memperkuat pada tingkah laku yang diinginkan.

Menurut Willis tujuan dari pelaksanaan konseling behavioral adalah untuk membantu seseorang membuang respon-respon yang lama yang merusak diri dan mempelajari respon-respon yang lebih sehat. Pelaksanaan konseling behavioral yang baik mampu mengurangi bahkan menghilangkan rasa cemas pada peserta didik saat presentasi. Sebelum melaksanakan proses konseling behavioral, antara konselor dan konseli harus mempunyai kesepakatan agar dalam proses konseling memiliki tujuan yang diinginkan.⁴⁶

Pendekatan konseling behavioral memiliki tujuan yaitu merubah tingkah laku lama yang maladaptive menjadi tingkah laku baru yang sehat dan diinginkan. Selain itu tujuan dari pendekatan konseling behavioral selain merubah tingkah laku, yaitu ketakutan-ketakutan yang dialami seseorang dapat diatasi dan dalam pengambilan keputusan atas masalah yang dialami konseli.

6. Kelebihan dan Kekurangan Konseling Behavioral

Konseling Behavioral memiliki kelebihan yaitu merupakan pendekatan yang efektif dalam melakukan modifikasi pada tingkah laku. Yaitu menekan tingkah laku maladaptif dan meningkatkan tingkah laku adaptif. Berbagai hasil dari penelitian menunjukan bahwa konseling behavioral efektif

⁴⁶ Sofyan S Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek* (Bandung: PT Indeks, 2012), 67.

dalam memodifikasi tingkah laku konseli. Oleh sebab itu, konselor dapat menggunakan konseling behavioral sebagai salah satu referensi pendekatan konseling yang dapat membantu permasalahan konseli di sekolah.

Disisi lain konseling behavioral memiliki kekurangan yaitu konseling behavioral tidak memandirikan konseli karena menuntut konselor lebih aktif, direktif dan menggunakan pengetahuan ilmiah untuk menemukan solusi dan persoalan individu. Konselor dalam konseling behavioral berfungsi mendiagnosa tingkah laku maladaptif dan menentukan prosedur penanganan yang cocok dengan masalah konseli, dan konselor menentukan cara-cara untuk konseli dalam usaha mengubah tingkah lakunya. Serta tidak melibatkan konseli secara aktif dalam proses konseling sehingga konseli tidak dapat berdiri sendiri secara mandiri. Konseli harus mengikuti setiap arahan yang diberikan oleh konselor dan tingkah laku konseli harus dikontrol oleh konselor agar mencapai tujuan konseling.

Kekurangan lainnya yaitu konseling behavioral tidak melibatkan pemahaman diri secara utuh. Konseling behavioral dapat mengubah tingkah laku seorang individu dengan cara dibelajarkan. Stimulus positif dan negatif dapat memperkuat atau memperlemah sebuah tingkah laku yang sesuai dengan tujuan konseling. Reinforcement atau penguat tingkah laku yang diberikan kepada seseorang dapat membuat orang tersebut mengulangi tingkah lakunya dikemudian hari, akan tetapi perilaku baru yang diperoleh individu dari hasil latihan atau belajar dapat menjadi lemah kembali seiring dengan penurunan reinforcement atau stimulus yang diberikan. Hal tersebut terjadi karena konseling behavioral tidak memberikan sebuah pemahaman dalam diri konseli terkait tingkah laku yang dilakukannya.⁴⁷

⁴⁷ Arga Satrio Prabowo dan Wening Cahyawulan, "PENDEKATAN BEHAVIORAL: DUA SISI MATA PISAU," *INSIGHT: JURNAL BIMBINGAN KONSELING* 5, no. 1 (30 Januari 2016): 15–17, <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.051.03>.

C. Desensitisasi Sistematis

1. Pengertian Desensitisasi Sistematis

Desensitisasi sistematis dikembangkan dalam tradisi behavioristik pada awal tahun 1950 oleh Joseph Wolpe. Menurut Joseph Wolpe dalam Indriyani Rachmawati, desensitisasi sistematis merupakan teknik yang cocok dan efektif digunakan untuk menangani fobia-fobia, kecemasan dan ketakutan.⁴⁸

Menurut Joseph Wolpe teknik desensitisasi sistematis merupakan peraduan beberapa teknik seperti memikirkan sesuatu, menenangkan diri (relaksasi) dan membayangkan sesuatu. Dalam pelaksanaannya, konselor berusaha untuk mengurangi atau menghilangkan ketakutan atau kecemasan yang dihadapi oleh konseli. Joseph Wolpe mengatakan bahwa penerapan relaksasi lebih ditekankan pada pengenduran otot-otot sampai tercapai suatu keadaan santai penuh. Melibatkan teknik relaksasi menjadikan konseli dalam keadaan santai dan mengasosiasikan keadaan santai dengan pengalaman pembangkit kecemasan yang dibayangkan atau divisualisasikan.⁴⁹

Desensitisasi sistematis dipakai untuk menghilangkan tingkah laku yang diperkuat secara negative dalam menghadapi situasi pembelajaran, dan menyertai tingkah laku yang berlawanan dengan kondisi kecemasan yang dialami oleh seseorang. Gerakan relaksasi diharapkan mampu membuat peserta didik merasa nyaman dan rileks.⁵⁰

⁴⁸ Indriyani Rachmawati, *Tennik Desensitisasi Diri (Self Desensitisazion) Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Siswa Kleas VIII di SMP Negeri 11 Surakarta* (Surakarta: Universitas Sebelas Maret, 2012), 31.

⁴⁹ *Ibid.* 35

⁵⁰ Komang Meida Depiani, Ni Ketut Suarni, dan Dewi Arum Wmp, "EFEKTIVITAS KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS DAN MODELING UNTUK MEMINIMALISASI KECEMASAN DALAM MENGHADAPI PRAKERIN SISWA KELAS XI TATA BOGA DI SMK NEGERI 2 SINGARAJA TAHUN PELAJARAN 2013/2014" 2, no. 1 (2014): 3.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa teknik desensitisasi sistematis dapat digunakan untuk mengurangi atau menghapus rasa kecemasan yang terjadi pada konseli, dan dalam pelaksanaannya teknik desensitisasi sistematis menggunakan teknik relaksasi.

2. Langkah-langkah Desensitisasi Sistematis

Dalam pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis menurut Cormier & Cormier teknik ini memiliki langkah-langkah sebagai berikut:

1. Rasional penggunaan treatment desensitisasi sistematis
2. Identifikasi situasi-situasi yang menimbulkan emosi
3. Identifikasi konstruksi hirarki
4. Pemilihan latihan
5. Penilaian imajinasi
6. Penyajian adegan
7. Tindak lanjut

Tahap pertama kali yang digunakan dalam teknik desensitisasi sistematis yaitu:

1. Rasional penggunaan treatment desensitisasi sistematis

Rasional yang berisi tujuan dan prosedur pelaksanaan desensitisasi sistematis disampaikan kepada konseli karena akan mendatangkan suatu manfaat, antara lain: rasional dan ringkasan prosedur pelaksanaan itu mengemukakan model tertentu atau cara di mana konselor akan melaksanakan treatment ini, hasil dari desensitisasi sistematis mungkin bisa ditingkatkan karena diberikan intruksi dan harapan yang positif.

2. Mengidentifikasi Situasi Situasi Yang Menimbulkan Emosi

Jika konselor telah menemukan suatu masalah maka mestinya ada indikasi tentang dimensi ataupun situasi yang

mempengaruhi kecemasan, maka dari itu konselor hendaknya berinisiatif melakukan identifikasi situasi yang mempengaruhi emosi tersebut dengan menggunakan salah satu prosedur yaitu: wawancara, monitoring diri sendiri, atau angket. Setelah itu konselor terus membantu konseli menilai situasi situasi yang diperoleh sampai ditemukannya beberapa situasi khusus.

3. Identifikasi Konstruksi Hirarki

Hirarki adalah daftar situasi rancangan terhadap konseli bereaksi dengan sejumlah kecemasan yang bertingkat-tingkat. Untuk memperoleh hierarki itu, maka konselor hendaknya membantu konseli dalam meranking butir-butir hirarki menurut meningkatnya level yang menimbulkan kecemasan dan meminta konseli untuk mengatur butir hirarki menurut makin meningkatnya pengaruh pada kecemasan.

4. Pemilihan Dan Latihan *Counterconditioning* Atau Respon Penanggulangan

Pada tahap ini konselor memilih *counterconditioning* atau respon penanggulangan yang sesuai untuk menanggulangi masalah kecemasan. Konselor menjelaskan tujuan dari respon yang dipilih dan mendiskusikannya. Konselor melatih konseli untuk melakukan penanggulangan dan melakukannya setiap hari. Sebelum melakukan latihan, konseli diminta untuk menilai level perasaan kecemasan.

5. Penilaian Imajinasi

Pelaksanaan dari teknik desensitisasi sistematis yang khas yaitu dititikberatkan pada imajinasi konseli. Hal ini berasumsi bahwa imajinasi dari situasi adalah sama dengan situasi nyata dan bahwa belajar yang terjadi di dalam situasi imajinasi menggeneralisasi pada situasi real karena itu merupakan tugas konselor. Adapun tugas dari konselor adalah:

1. Menjelaskan penggunaan imajinasi dalam teknik desensitisasi sistematis
2. Mengukur kapasitas konseli untuk menggeneralisasikan imajinasi secara hidup
3. Dengan bantuan konseli maka konselor mampu menentukan apakah imajinasi konseli memenuhi kriteria atau tidak.

6. Penyajian Adegan Hirarki

Adegan dalam hirarki disajikan setelah konseli diberikan latihan dalam *counterconditioning* atau respon penanggulangan setelah kapasitas imajinasi diukur. Setiap presentasi adegan didampingi dengan respon penanggulangan sehingga kecemasan konseli terkondisikan ataupun bahkan berkurang.

7. Tindak lanjut

Dalam tahap terakhir dari treatment ini konselor melakukan kegiatan sebagai berikut:

1. Konselor memberikan tugas atau pekerjaan rumah yang berhubungan dengan usaha memajukan hasil treatment desensitisasi sistematis dengan suatu petunjuk yaitu sebagai berikut: latihan setiap hari tentang pelaksanaan relaksasi, visualisasi butir-butir yang diselesaikan secara sukses pada session yang mendahuluinya, Penerapan pada situasi yang sebenarnya butir-butir yang telah diselesaikan dengan sukses.
2. Konselor menginstruksikan konseli untuk mencatat pekerjaan rumah didalam buku catatan
3. Konselor merencanakan pertemuan tindak lanjut untuk mengecek hasil pekerjaan rumah.⁵¹

⁵¹ Astuti, *Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum Pada Peserta Didik Kelas XII SMAN 8 Bandar Lampung* (Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2018), 21–25.

3. Proses Desensitisasi Sistematis

Adapun proses pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis yaitu:

- a. Analisis perilaku yang menimbulkan kecemasan.
- b. Menyusun jenjang-jenjang situasi yang menimbulkan kecemasan dari mulai yang kurang hingga yang paling mencemaskan konseli.
- c. Memberi latihan relaksasi otot-otot tubuh seperti otot lengan, kepala, bahu, leher, dada, perut dan anggota tubuh bagian bawah.
- d. Konseli diminta membayangkan atau mengimajinasi suatu kondisi yang menyenangkan seperti berkumpul bersama keluarga, bermain di pantai atau di tengah taman yang hijau ataupun hal-hal yang dianggap menyenangkan bagi konseli.
- e. Konseli kemudian memejamkan mata, dan mengimajinasi atau membayangkan situasi yang kurang mencemaskan, apabila konseli sanggup tanpa cemas berarti situasi tersebut dapat diatasi oleh konseli. Demikian seterusnya hingga ke situasi yang paling mencemaskan.
- f. Bila dalam suatu situasi konseli merasa cemas dan gelisah, maka konselor memerintahkan konseling supaya membayangkan situasi yang menyenangkan tadi untuk menghilangkan kecemasan yang baru terjadi pada diri konseli.
- g. Dilakukan terus secara bertahap sampai tingkat kecemasan yang lebih tinggi dari sebelumnya.
- h. Terapi selesai apabila konseli mampu tetap santai ketika membayangkan situasi yang sebelumnya paling mencemaskan.⁵²

Dengan mata tertutup dan dalam keadaan rileks maka konseli mulai terlibat dalam teknik ini. Kemudian konselor

⁵² Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling*, 194.

menggambarkan adegan tertentu, jika konseli tetap rileks maka konseli diminta untuk meng-imaginasi situasi yang dapat menimbulkan kecemasan dari mulai kecemasan yang paling rendah. Apabila konseli merasa cemas maka konseli diminta untuk mengimaginasi situasi yang menyenangkan. Begitu seterusnya sampai ke situasi yang lebih membuat konseli merasa cemas sampai konseli memberi tanda bahwa konseli sedang mengalami kecemasan. Kemudian konselor kembali meminta konseli untuk rileks dan untuk mengimaginasi atau membayangkan hal-hal yang menyenangkan sehingga konseli tidak merasa cemas. Setelah Konseli rileks dan tidak merasa ada kecemasan lagi kemudian adegan diteruskan pada situasi yang lebih menimbulkan kecemasan yang sudah disusun pada daftar hierarki.

4. Tujuan Desensitisasi Sistematis

Desensitisasi sistematis yaitu teknik yang dipakai secara luas dalam terapi tingkah laku. Teknik desensitisasi sistematis memiliki tujuan yaitu menghapus tingkah laku lama yang diperkuat secara negatif dan menyertakan pemunculan tingkah laku yang baru yang berlawanan dengan tingkah laku yang ingin dihapuskan. Desensitisasi sistematis adalah teknik yang cocok dalam menghadapi konseli yang memiliki kecemasan. Prinsip utama teknik desensitisasi sistematis yaitu relaksasi dan mengubah respon negative menjadi respon positive secara bertahap setelah berhasil mengubah gangguan kecemasan konseli menjadi kecemasan wajar.⁵³

5. Kelebihan dan Kekurangan Desensitisasi Sistematis

a. Kelebihan teknik desensitisasi sistematis

Fauzan menjelaskan bahwa teknik desensitisasi sistematis memiliki kelebihan yaitu diantaranya:

⁵³ Budi Sugiantoro, "Teknik Desensitisasi Sistematis (Systematic Desensitization) dalam Mereduksi Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety Disorder) yang dialami Konseli," *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri* 5, no. 2 (28 Oktober 2018): 72–82, <https://doi.org/10.29407/nor.v5i2.13078>.

1. Mengurangi maladaptasi kecemasan seperti fobia namun juga dapat diterapkan pada masalah lain.
2. Dapat melemahkan atau mengurangi perilaku negatifnya atau menghilangkannya.
3. Konseli mampu mengaplikasikan teknik ini dalam kehidupan sehari-hari tanpa harus adanya konselor yang memandu.
4. Menghilangkan tingkah laku yang diperkuat secara negatif kemudian menyertakan perilaku baru yang berlawanan dengan tingkah laku yang ingin dihilangkan.

b. Kekurangan teknik desensitisasi sistematis

Wolpe mengatakan teknik desensitisasi sistematis dapat menyebabkan kegagalan dalam pelaksanaannya, yaitu:

1. Kesulitan-kesulitan dalam relaksasi yang bisa menjadi kesulitan dalam berkomunikasi antara konselor dengan konseli.
2. Ketidak memadai dalam membayangkan atau imajinasinya.⁵⁴

Dari penjelasan di atas bahwa kegagalan dalam pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis disebabkan karena kurangnya komunikasi antara konselor dengan konseli. Kemudian kesulitan konseli dalam membayangkan keadaan yang bisa menghilangkan kecemasan dan hirarki kecemasan yang disusun kurang relevan. Hal ini dapat menghambat teratasinya atau menghilangnya rasa kecemasan yang dialami oleh seseorang.

⁵⁴ Setiawati, *Keefektifan Cognitive Restructuring dan Desensitisasi Sistematis Untuk Mengatasi Siswa SMP dan SMA*. Jurnal. FIP UNESA. diunduh 20 Agustus 2020. h. 10

DAFTAR PUSTAKA

- A. Sutarjo, Wiramihardja. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Rineka Aditama, 2007.
- Amin, Samsul Munir. *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta: Amzah, 2013.
- Anggita, Albi. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Sukabumi: CV Jejak, 2018.
- Armasari, Ayu Km Kurnia Dwi. "Penerapan Model Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Meminimalisasi Tingkat Kecemasan Dalam Proses Pembelajaran Siswa Kelas VIII A2 SMP Negeri 2 Sawaan tahun Pelajaran 2015/2016," 3 (2016): 2.
- Astuti. *Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum Pada Peserta Didik Kelas XII SMAN 8 Bandar Lampung*. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2018
- Ayu Km Kurnia. "Penerapan Model Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Meminimalisasi Tingkat Kecemasan Dalam Proses Pembelajaran Siswa Kelas VIII A2 SMP Negeri 2 Sawaan tahun Pelajaran 2015/2016," 3 (2016).
- Creswell, Jhon W. *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed*, Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2009.
- Depiani, Komang Meida, Ni Ketut Suarni, dan Dewi Arum Wmp. "EFEKTIVITAS KONSELING BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS DAN MODELING UNTUK MEMINIMALISASI KECEMASAN DALAM MENGHADAPI PRAKERIN SISWA KELAS XI TATA BOGA DI SMK NEGERI 2 SINGARAJA TAHUN PELAJARAN 2013/2014" 2, no. 1 (2014): 12.
- Gladding, Samuel T. *Konseling Profesi yang Menyeluruh*. Jakarta: PT Indeks, t.t.

- Komalasari, Wahyuni. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks, 2011.
- Latipun. *Psikologi Konseling*. Malang: UPT UMM, 2008.
- Madoni, Ely Roy, Mungin Eddy Wibowo, dan Muhammad Japar. "Group Counselling with Systematic Desensitization and Emotional Freedom Techniques to Reduce Public Speaking Anxiety," 2018, 8.
- Mangampang, Kateria. *Tingkat Kecemasan Mahasiswa Berbicara Di Depan Umum di Implikasinya Terhadap Pengembangan Program Bimbingan Peningkatan Kepercayaan Diri Berbicara di Depan Kelas*,. Universitas Dharma Yogyakarta:, 2013.
- Moeloeng, Lexy J. *Metode Penelitian Kualitatif*,. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2011.
- nasional, departemen pendidikan. *Undang-Undang Sistem Pendidikan nasional Nomor 20 Tahun 2003*. Jakarta: Sinar Grafika, 2019.
- Nawawi, Hadari. *Penelitian Terapan*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 1996.
- Prabowo, Aрга Satrio, dan Wening Cahyawulan. "PENDEKATAN BEHAVIORAL: DUA SISI MATA PISAU." *INSIGHT: JURNAL BIMBINGAN KONSELING* 5, no. 1 (30 Januari 2016): 15. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.051.03>.
- Prayitno dan, Erman Emti. *Dasar-dasar Bimbingan & Konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta, 2013.
- R, Atkinson. *Pengantar Psikologi Edisi ke Delapan Jilid 2*. Jakarta: Erlangga, t.t.
- Rachmawati, Indriyani. *Tennik Desensitisasi Diri (Self Desensitisazion) Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Siswa Kleas VIII di SMP Negeri 11 Surakarta*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret, 2012.
- RI, Departemen Agama. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Bandung: Diponegoro, 2005.
- Rohman, Miftahur. *Konsep Tujuan Pendidikan Islam Perspektif Nilai-nilai Sosialkultural*,. t.t.

- Safari, Triantoro. *Manajemen Emosi*. Jakarta: PT Bumi Aksara, 2012.
- Saputra, Paulus Roy. "KECEMASAN MATEMATIKA DAN CARA MENGURANGINYA" 3, no. 2 (2014): 10.
- Suaharsimi, Arikunto. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta, 1998.
- Sugiantoro, Budi. "Teknik Desensitisasi Sistematis (Systematic Desensitization) dalam Mereduksi Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety Disorder) yang dialami Konseli." *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri* 5, no. 2 (28 Oktober 2018): 72–82. <https://doi.org/10.29407/nor.v5i2.13078>.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2013.
- Thahir, Andi, dan Dede Rizkiyani. "Pengaruh Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT) dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung." *Agustusl 2016* 03 (2): 198.
- Willis, Sofyan S. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: PT Indeks, 2012.
- Yanti, Theresia Devi Arif. *Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII Saat Presentasi Di SMPN 11 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017*. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2016.